MIEUX GÉRER LES TENSIONS MUSCULAIRES LIÉES À LA CONDUITE

Vous qui êtes particulièrement sujets au stress, à la fatigue et aux soucis, ressentez régulièrement des tensions musculaires douloureuses pendant la conduite (nuque, dos, bras...). Sachez que certains mouvements bien exécutés peuvent les prévenir, les soulager, ou même les supprimer.

Photo Jonas Nordin

La pause antistress

D'OÙ VIENNENT CES TENSIONS ?

Phénomènes psychosomatiques

Ces tensions sont à la fois d'ordre psychique et physique. Les douleurs dans la nuque et les épaules notamment s'expliquent en grande partie par le stress, la peur, l'irritation, l'attention accrue liée à une grosse circulation ou à de mauvaises conditions climatiques. De même que quand un chat a peur, il fait le gros dos, les routiers au volant ont tendance à rentrer la tête dans les épaules devant un danger. Il s'ensuit des tensions dans les muscles postérieurs du cou.

Le dos également fixe le stress et les soucis, et la douleur ne vient pas nécessairement du fait qu'il n'est pas droit. On ne parle pas par hasard d'« endosser » une difficulté ou d'en avoir « plein le dos ». Souvent, les routiers qui se plaignent de leur dos pensent que c'est par défaut de musculature. Erreur ! Les muscles et les tendons souffrent trop souvent par excès de tension et par raccourcissement chronique. Ces rétractions musculaires accentuent les courbures, provoquant des déséquilibres et des désordres statiques avec des répercussions bien au-delà du dos.

- chape de plomb dans les épaules, qui se reporte dans la nuque, le cou, et sur le grand muscle trapèze (situé derrière le cou et les épaules) ;
- tiraillements dans les bras ;
- douleurs dans le dos, liées à la position assise.

Efforts physiques

Bien sûr, il ne faut pas négliger les efforts physiques produits à tous les stades de la conduite : les bras sont en tension permanente sur le volant, les épaules se tordent lors des manœuvres, le dos est malmené lors du débâchage ou d'exercices de manutention.

CONSEILS DÉTENTE

Pendant la conduite

Quand vous êtes au volant de votre camion depuis un bon moment, il se peut que vous vous crispiez progressivement sans vous en rendre compte. Observez vos mains : sont-elles serrées sur le volant, les poignets sont-ils crispés, vos épaules sont-elles hautes et votre nuque rentrée dans la cage thoracique ? Votre cou et votre visage sont-ils tendus ? Si c'est le cas, pensez à expirer et dans le même temps à vous détendre, à relâcher les épaules. Même chose si vous subissez une grosse peur qui vous bloque l'inspiration et fige tout le haut de votre corps (vous « retenez votre souffle »).

En ce qui concerne les bras, décrispez-les régulièrement en détendant vos poings sur le volant, voire en imaginant un accoudoir (il suffit pour cela de relâcher vos coudes et vos épaules).

A l'arrêt

Exercices respiratoires et circulatoires

Une fois sorti de votre camion, levez les deux bras et laissez-les tomber, sans résistance, complètement abandonnés à la pesanteur... Répétez plusieurs fois cet exercice. Tout ce qui suit, pour être pratiqué en toute sécurité, doit être exécuté très lentement. Vous trouverez le plus souvent un banc sur les aires d'autoroute.

1. Echauffement

Après quelques pas rapides et quelques inspirations profondes :

- haussez le sommet des épaules le plus haut possible et laissez retomber les épaules à plusieurs reprises ;
- faites quelques mouvements de rotation avec le sommet des épaules ;
- élevez et abaissez alternativement chaque bras à la verticale ;
- toujours debout, en équilibre sur un pied, fléchissez un genou sur la poitrine et forcez cette flexion en appuyant, avec les mains, sur le genou ; répétez deux ou trois fois le mouvement de chaque côté.

Les douleurs dans la nuque et les épaules s'expliquent en grande partie par le stress, la peur, l'irritation...

2. Allongé sur le banc

- vos genoux étant regroupés en hauteur, saisissez-en un des deux mains et, les bras tendus, repoussez-le vers l'avant en plaquant le bas du dos contre le banc ; répétez l'exercice avec l'autre genou ;
- refaites l'exercice avec les deux genoux en même temps, chaque main saisissant son genou.

Laissez bien la tête au contact du banc ; mettez un petit coussin sous le cou si nécessaire.

3. A califourchon sur le banc

- les mains reposant sur la taille, faites des torsions lentes, buste droit, vers la droite puis vers la gauche ;
- un bras levé à la verticale, inclinez-vous du côté opposé, répétez plusieurs fois et changez de côté ;
- bras tendus à l'horizontale, poignets fléchis, paumes vers l'avant, poussez les bras et épaules vers l'avant en tirant les doigts vers vous.

4. Debout près du banc

- saisissez la barre ;
- faites quelques accroupissements, buste droit ;
- faites quelques élévations alternées sur la pointe d'un pied.

Massages

Le haut du dos peut faire l'objet d'un automassage ou d'un massage à deux si vous roulez en double. Quand vous vous massez le dos, vous détendez la colonne vertébrale, c'est-à-dire l'axe de la vie. En dénouant ces « cordages » musculaires, le massage contribue à rendre leur souplesse aux disques vertébraux et à libérer les gros troncs nerveux qui passent par là. De plus, le dos étant en relation avec certains organes, masser le dos c'est agir favorablement sur le foie, l'estomac, les reins, les intestins, la vessie et la respiration. (1)

1. Automassage minute

- attrapez franchement votre nuque (les trapèzes) avec vos deux mains, comme si vous vouliez les amener en avant et pétrissez-les avec le creux de votre paume. Faites de même pour le cou ;
- exécutez tranquillement des petits cercles avec la tête, dans un sens puis dans l'autre ;

Photo Tomitch / SAPRR

La conduite est à l'origine d'un stress important qui entraîne de nombreuses crampes musculaires. Ci-dessus, l'art et la manière de les chasser. Il faut savoir que le mal de dos coûte chaque année 3,5 MF à la société et représente 110 millions d'heures d'arrêt de travail.

(1) éléments extraits du livre *Le massage douceur* de Joël Savatofski.

- pincez le point des « tracas » situé entre les deux sourcils (zone crispée en cas d'anxiété) et laissez-le filer doucement entre vos doigts ;
- appliquez « la manœuvre fraîcheur » : les deux mains sont posées sur le visage, et en gardant bien le contact, elles se dirigent vers l'arrière du crâne, en passant sur les oreilles, ramènent les cheveux en arrière, puis elles descendent et glissent le long du cou, passent en avant des épaules et enfin terminent leur course en se jetant en avant au niveau de la poitrine. Dans le même temps, expirez profondément.

2. Massage de la nuque et du dos à deux

Il faut un appui pour la tête : un coussin, quelques vêtements roulés en boule, une de vos mains ou encore votre épaule. Le front repose sur les mains.; la tête est dans l'axe du corps.

- Commencez par effleurer la nuque et le cou du massé ; puis, progressivement, vous pouvez pétrir l'ensemble de cette zone (comme de la pâte) tout en douceur, avec les paumes de mains ;
- A chaque pétrissage vos mains se déplacent vers les bras et le dos. Quelques minutes suffisent. ●

Marie FRÉOR

Photo Goulard / SAPRR

CI-dessus : ces dessins illustrent la « manœuvre fraîcheur » et le massage de la nuque et du dos.

CI-contre : trois praticiens par « point relaxe » vous enseignent des gestes simples pour évacuer les tensions de la conduite.

Les constructeurs chassent aussi les crampes

Jusqu'à la fin des années 60, on ne peut pas dire que les constructeurs se soient beaucoup préoccupés du confort des chauffeurs. Les recherches menées pour offrir des camions et des postes de conduite plus agréables ont débuté grâce aux camions Berliet. En effet, c'est M. Paul Berliet qui décida le premier de consulter les chauffeurs routiers pour concevoir un poste de conduite et une cabine adaptés à leurs besoins. C'est grâce à cette étude qu'est née la cabine du R, devenue par la suite cabine B chez Renault. A partir de cette époque, les constructeurs se sont rendu compte que les routiers avaient leur mot à dire dans le choix du véhicule.

Devant la réussite et l'enthousiasme suscités par la cabine Berliet, on a vu apparaître les sièges suspendus, disparaître les volants à la couronne trop fine, les pédales qui n'étaient pas devant les sièges, les commandes de planche de bord éparpillées... Avec l'ergonomie, les problèmes de colonne vertébrale ont ainsi considérablement été réduits, de même que les maladies professionnelles qui en découlaient.

LA « PENDULE ÉVÉNEMENTS »

5 événements dans l'année. Le choix entre 24 mélodies pour les fêter !

- Format 12 h-24 h / calendrier (jour / date / mois) / jour en 6 langues.
- Fonction alarme (durée 1 minute / répétition 8 minutes).
- Indication de température : -5° C à + 50° C / résolution : 1° C / °C ou °F.
- Fixation murale ou position sur table.
- 3 couleurs disponibles : bleu, rouge, vert.
- Dimensions : 298 x 177 x 24 mm / poids : 155 g.
- Manuel d'instructions en 5 langues.
- Alimentation : 2 piles LR06 (1,5 v) fournies.

Je désire recevoir cette « pendule événements » au tarif exceptionnel de 362 F + 21 F de frais de port. Envoyez ce coupon à l'ordre de la S.E.J.T. à : S.E.J.T. - 21, rue Martissot - 92110 Clichy. Mode de paiement :

❒ Par chèque

❒ Par CB, valable jusqu'au LL/LL N° LLLLLLLLLLLLLLLL

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

.....

Profession: .....

Opération relaxation sur autoroute

Depuis 1993, une initiative de la Société des autoroutes Paris-Rhin-Rhône (SAPRR) a permis à 20 000 usagers de l'A6 et de l'A5 d'être massés par des praticiens et d'apprendre des exercices de relaxation simples à appliquer. La SAPRR a d'ailleurs été suivie depuis 96 par la Société autoroutière Paris-Normandie sur l'A13. Les massages « minute » anti-stress qui y sont pratiqués ont aussi un rôle de prévention, car grâce à eux les conducteurs prennent conscience de leurs tensions. Ils comprennent ainsi la nécessité de « souffler » régulièrement et de se relâcher pendant la conduite. Il serait souhaitable qu'une telle action, qui ne touche pour l'instant que peu de routiers puisqu'elle ne prend place que le week-end en période estivale, sera bientôt adaptée à leurs horaires et besoins spécifiques, sur les aires qui leur sont d'ores et déjà réservées.

Pour obtenir le centre d'informations autoroute, téléphonez au 01 47 05 90 01 de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h ou composez le 3615 autoroute sur Minitel.

Cette opération « Pause relax » a été créée par Joël Savatofski, masseur-kinésithérapeute et formateur. Sa méthode vise à donner le goût et le plaisir de masser. En dehors de son action sur les autoroutes, il organise des stages et des formations. Renseignements : tél. 03 80 74 27 57 – fax 03 80 72 20 97.